

**REDHABITS**

devoted to solutions

***Coaching & Consulting***

# Routinen, die wirklich wirken

5-Schritte-Guide für mehr Struktur &  
Selbstführung

***www.redhabits.com***  
***mail@redhabits.com***

# Einleitung

Dieser Guide richtet sich an alle, die spüren, dass bestehende Routinen nicht greifen und mehr Struktur sowie Selbstführung in den Alltag bringen möchten.

**Perfektion ist nicht erforderlich – entscheidend ist ein klarer Anfang.**

Die folgenden Impulse sind alltagstauglich, psychologisch fundiert und sofort umsetzbar.

# Die 5 Prinzipien wirksamer Routinen

1. **Klarheit** – Ziel und Zweck der Routine sind eindeutig definiert.
2. **Einfachheit** – Die Routine ist so klein, dass sie auch an stressigen Tagen umsetzbar bleibt.
3. **Wiederholung** – Regelmäßige Anwendung, nicht perfekt, aber konsequent.
4. **Emotionale Verankerung** – Die Routine hat eine persönliche Bedeutung und stärkt das Selbstbild.
5. **Anpassbarkeit** – Flexible Anpassung möglich, ohne die Grundstruktur zu verlieren.

# Was Routinen mit Selbstführung zu tun haben

**Routinen** bilden die **unsichtbare Struktur des Alltags**. Sie bestimmen, ob Handlungen bewusst gesteuert werden oder ob äußere Umstände den Takt vorgeben.

Wirksame Routinen schaffen **Klarheit, Stabilität und Energie**. Sie sind kein starres Korsett, sondern ein Werkzeug, um **Selbstwirksamkeit** zu fördern und Entscheidungen zu erleichtern.

# Warum du bisher gescheitert bist – und wie du das änderst

Viele Routinen scheitern, weil sie zu komplex geplant sind, nicht zum Alltag passen oder keine emotionale Bedeutung haben.

**Erfolg entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch kleine, realistische Schritte.**

Entscheidend ist, Routinen mit den eigenen Werten zu verknüpfen und flexibel anzupassen, statt starre Vorgaben zu verfolgen.

# Mini-Übung

## Mini-Übung: Erste Routine in 3 Minuten

*Klarheit: Du weißt genau, was du tust und warum.*

1. Ein Blatt **Papier** bereitlegen.
2. Eine kleine **Handlung** notieren, die guttut und maximal 2 Minuten dauert.
3. **Beispiele**: drei tiefe Atemzüge, ein Glas Wasser trinken, einen Satz ins Journal schreiben.
4. Einen **Zeitpunkt** für die Umsetzung am nächsten Tag festlegen.
5. Eine **Erinnerung** setzen – und umsetzen.

# Reflexion & Nächste Schritte

Nehmen Sie sich einen Moment, um zu überlegen:

***Welche Routine könnte den größten Unterschied im Alltag machen?***

***Was wäre ein erster, klarer Schritt in den nächsten 24 Stunden?***

Manchmal genügt ein kleiner Impuls, um eine nachhaltige Veränderung anzustoßen.

Für alle, die tiefer einsteigen möchten: In einer lösungsorientierten Kurzzeitberatung (oft reichen 1–5 Sitzungen) lassen sich Routinen individuell anpassen und festigen.

**Jetzt Erstgespräch buchen unter [www.redhabits.com](http://www.redhabits.com)**

**[www.redhabits.com](http://www.redhabits.com)**  
**[mail@redhabits.com](mailto:mail@redhabits.com)**

Public

**REDHABITS**

devoted to solutions

**Coaching & Consulting**

# REDHABITS

devoted to solutions

***Coaching & Consulting***